

12+

Андрей В. Бражников



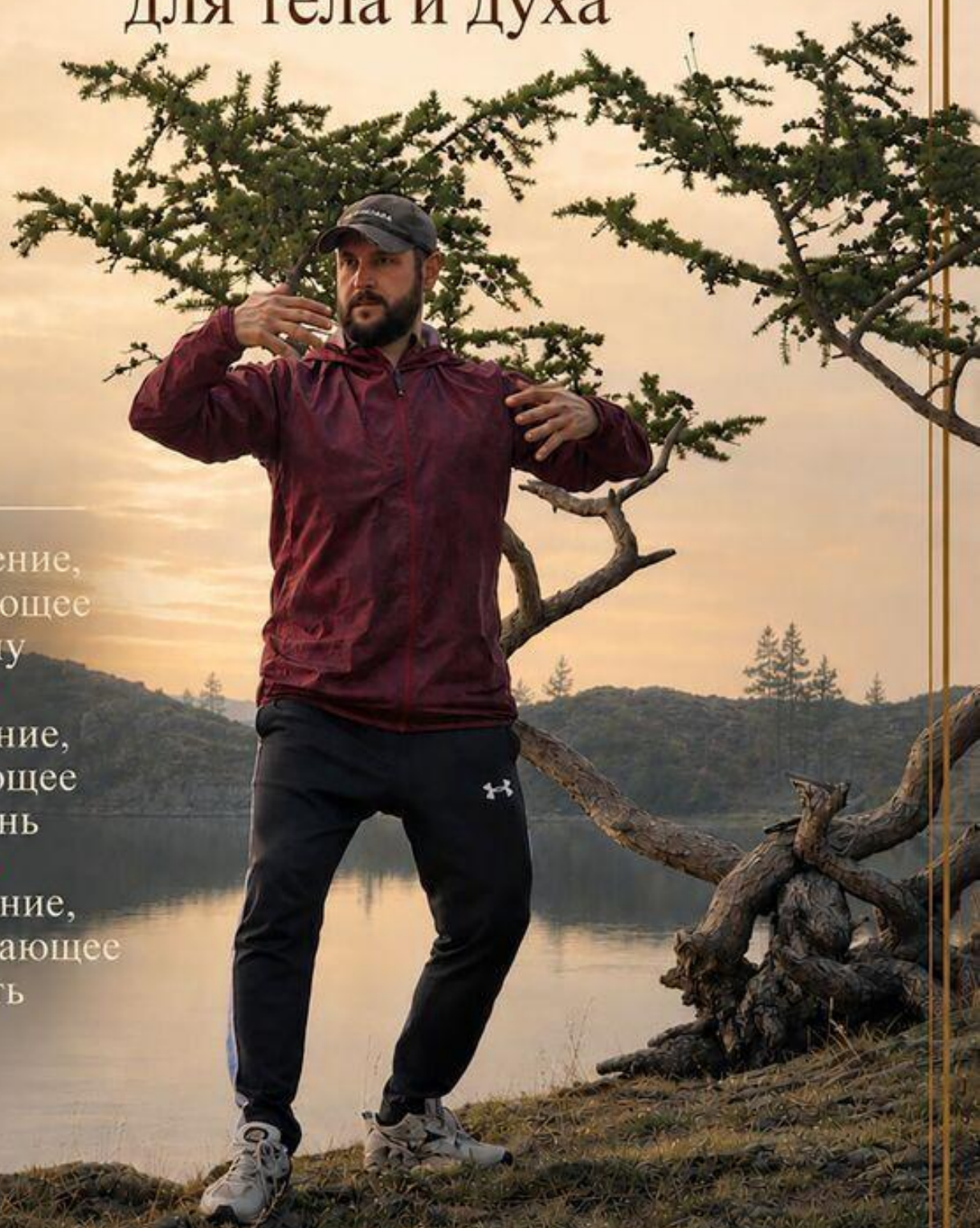
Ицюань:

Драгоценные упражнения
для тела и духа

Движение,
рождающее
силу

Дыхание,
питающее
жизнь

Сознание,
раскрывающее
путь



Андрей Бражников

**Ицюань: драгоценные
упражнения для тела и духа**

«Издательские решения»

Бражников А. В.

Ицюань: драгоценные упражнения для тела и духа /
А. В. Бражников — «Издательские решения»,

Эта книга предлагает принципиально иной путь — научно обоснованный тренинг вашей физиологии через древнее китайское искусство Ицюань. Её суть — достижение тотальной целостности организма через управление фасциальной структурой и центральной нервной системой с помощью направленной мысли. А. В. Бражников — ведущий российский мастер Ицюань очищает древнее учение от средневекового мистицизма. Он переводит метафоры старых мастеров на понятный язык западной науки, нейробиологии, анатомии и физиологии

Содержание

Семь столпов системы Ицюань	8
Глава 3. Столбовое стояние — Алхимия неподвижности	9
Практический регламент для читателя	11
Конец ознакомительного фрагмента.	13

Ицюань: драгоценные упражнения для тела и духа

Андрей Владимирович Бражников

© Андрей Владимирович Бражников, 2026

ISBN 978-5-0070-5986-2

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение от автора. Ицюань: возвращение к первозданной простоте

Каждое утро миллионы людей по всему миру просыпаются с одной и той же мыслью: «Где взять силы на этот день?» Мы привыкли искать энергию снаружи — заливать усталость литрами крепкого кофе, глушить спазмы в спине обезболивающими и надеяться, что вечерний поход в спортзал или изнурительный бег вернут нам тонус. Но правда в том, что современный фитнес часто лишь усугубляет проблему. Мы приносим в тренажерный зал то же самое зажатое, измотанное офисным стрессом тело, заставляя уставшие мышцы работать на износ, и калечим суставы, которые давно лишились естественной смазки.

Мы привыкли думать, что сила — это гора гипертрофированных мышц. Но почему тогда мастера традиционного китайского искусства Ицюань, не поднимая штанги и часами оставаясь в абсолютной неподвижности, обладают звенящим здоровьем, до глубокой старости сохраняют кошачью упругость движений и способны сокрушить соперника одним коротким импульсом без замаха?

Ответ прост и одновременно глубок: они тренируют не объём мышечной ткани. Они тренируют **фасциальную систему и центральную нервную систему**. Они управляют своим телом с помощью чистого намерения — ума (И).

Ицюань (Дачэнцюань) возник в первой половине 20 века благодаря великому мастеру Ван Сянчжайю. Это искусство стало настоящей революцией. Ван Сянчжай совершил то, на что не решался никто до него: он безжалостно убрал из традиционного ушу все красивые, но пустые комплексы движений (таолу), декоративные стойки и надуманные приемы. Он вернул практику к её первозданному истоку — к естественности, целостности и работе с сознанием.

Эта книга — не сборник мистических откровений или эзотерических теорий о «космических потоках энергии». Мой многолетний опыт практики, преподавания и изучения традиционной китайской медицины (ТКМ) убедил меня в том, что древние восточные метафоры удивительно точно описывают законы физиологии, нейробиологии и биомеханики. Когда старые мастера говорили об «опускании силы в Даньтянь», они имели в виду глубокое диафрагмальное дыхание и снятие спазмов с блуждающего нерва. Когда они учили «вращиванию внутренней упругости», они описывали тренировку глубоких мышечных стабилизаторов и соединительной ткани — фасций.

В книге **«Ицюань: Драгоценные упражнения для тела и духа»** мы шаг за шагом разберем эту уникальную систему и переведем её на понятный язык западной науки. Я приглашаю вас в увлекательное путешествие внутрь собственной физиологии. Вы узнаете:

— Как базовое стояние в столбе (**Чжань Чжуань**) буквально перепрошивает нейронные связи в коре головного мозга и «выключает» ментальный шум и тревогу.

— Как простое микродвижение стопы запускает скрытый внутренний гидравлический насос, избавляя вены ног от застоя и варикоза.

— Как с помощью медленных динамических практик (**Шили**) вернуть суставам молодость, а вашей повседневной походке (**Цзоу Бу**) — легкость и силу.

Ицюань — это не кружок боевых искусств по расписанию два раза в неделю. Это способ жить, дышать и двигаться. Главный девиз этой системы гласит: **«Внешне — мягкий и текучий, как вода. Внутри — собранный и сильный, как натянутая тетива».**

Эта книга написана для тех, кто хочет перестать быть сухой, жесткой веткой, которую легко ломает любой жизненный шторм или рабочий дедлайн. Она для тех, кто готов выковать внутри себя структуру упругой резины и обрести стальной, непоколебимый стержень, оставаясь абсолютно спокойным и расслабленным снаружи.

Давайте закроем глаза, сделаем глубокий вдох в самый низ живота, отпустим суету и сделаем первый шаг к своей истинной силе. Практика начинается прямо сейчас.

А. В. Бражников

Глава 1. Что такое Ицюань: история возникновения и развития

Для того чтобы по-настоящему понять ценность и практическую глубину Ицюань, необходимо очистить свое восприятие от привычных стереотипов о восточных единоборствах. В сознании современного человека боевые искусства Китая прочно ассоциируются либо со сложной, акробатической гимнастикой монастыря Шаолинь, либо с плавными, тягучими движениями парковой гимнастики Тайцзицюань. Ицюань ломает эти шаблоны. Это гибкая, прагматичная и глубоко интеллектуальная система, созданная на стыке чистой биомеханики, физиологии и психотренинга.

Что такое Ицюань: Кулак Сознания

Название стиля состоит из двух китайских иероглифов: «И» — ум, намерение, мысль, воля, и «Цюань» — кулак, боевое искусство. Дословный перевод — **«Кулак сознания»** или **«Кулак намерения»**. Уже в самом названии заложен главный стержневой принцип системы: в Ицюань главным архитектором и двигателем тела является человеческий разум.

Ицюань (второе историческое название — Дачэнцюань, «Кулак Великого Достижения») — это внутреннее направление ушу, в котором полностью отсутствует то, что привыкли искать новички:

— **Здесь нет заученных ката и комплексов движений (таолу):** Мастера считают механическое повторение чужих связок мертвой формой, которая закрепощает мышцы и усыпляет мозг.

— **Здесь нет фиксированных боевых приемов:** В реальном поединке или стрессовой жизненной ситуации шаблоны не работают. Тело должно реагировать спонтанно.

— **Здесь нет культа грубой мышечной силы (Ли):** Вместо этого Ицюань возвращает целостную, упругую фасциальную силу всего существа — Хуньюань Ли.

Базовая суть Ицюань заключается в том, чтобы через практику неподвижного столба **Чжань Чжуань** перепрошить центральную нервную систему, стереть мышечные зажимы, вернуть телу природную упругость, а уму — абсолютную, звенящую тишину.

История возникновения: Манифест Ван Сянчжай

Ицюань — относительно молодой стиль, возникший в первой половине 20 века. Его создателем стал легендарный мастер **Ван Сянчжай (1885—1963)**, совершивший самую масштабную революцию в истории китайского ушу. Ван Сянчжай родился в провинции Хэбэй и с детства был принят в ученики к великому мастеру Синьицюань Го Юньшэню, прославившемуся на весь Китай своим сокрушительным ударом, перед которым не мог устоять ни один соперник. Го Юньшэнь разглядел в мальчике огромный потенциал и перед смертью передал ему самый охраняемый, закрытый секрет своей школы — глубинную практику столбового стояния Чжань Чжуань.

После смерти учителя Ван Сянчжай провел более десяти лет в путешествиях по Китаю. Он встречался с лучшими мастерами Тайцзицюань, Багуачжан, Шаолиньцюань и бескомпромиссно тестировал их навыки в реальных поединках. К середине 1920-х годов мастер пришел к горькому выводу: традиционные стили ушу стремительно деградируют. Тенденции и коммер-

циализации превратили боевое искусство в «цветочные кулаки и парчовые ноги» — красивые, декоративные танцы, абсолютно неприменимые в реальном бою и бесполезные для здоровья.

Ван Сянчжай совершил беспрецедентный и дерзкий шаг. Он открыто выступил с критикой старых мастеров и безжалостно отсекал от практики всё лишнее. Он убрал декоративные стойки, ритуалы и формы, оставив только суть: **неподвижный столб, работу с ментальным намерением (И) и поиск упругой силы фасций**. Созданную систему он назвал Ицюань, объявив войну слепому копированию чужих шаблонов.

Развитие стиля: от Пекина до мирового признания

В 1930—1940-х годах Ван Сянчжай обосновался в Пекине и Шанхае. Его школа стала эпицентром боевого мира Китая. Чтобы доказать эффективность своего «бесформенного» искусства, мастер и его лучшие ученики принимали вызовы от представителей любых единоборств — китайского кунг-фу, западного бокса, карате и японского дзюдо. Ицюань доказал свою сокрушительную силу: бойцы Ван Сянчжая побеждали соперников мгновенно, нанося удары с критически короткой дистанции без видимого замаха (**Фали**).

В этот же период началось важнейшее разветвление стиля:

— **Боевое направление:** Возглавил первый официальный преемник Ван Сянчжая — великий мастер **Яо Цзунсюнь (1917—1985)**. Будучи ученым и блестящим интеллектуалом, Яо перевел Ицюань на язык современной физиологии и биомеханики. Он очистил стиль от мистики, объяснив «энергию Ци» через нейропластичность мозга, и интегрировал структуру столба с перемещениями западного бокса.

— **Оздоровительное направление:** В поздние годы жизни Ван Сянчжай, устав от боев, умышленно сместил фокус на медицину. Его дочь **Ван Юйфан** и выдающийся врач-ортопед профессор **Юй Юннань** внедрили оздоровительный столб (Яншэн Чжань Чжуан) в государственные больницы Пекина. Метод показал феноменальные результаты в лечении хронических болезней ЖКТ, сосудов, гипертонии и нервного истощения.

Во второй половине 20 века Ицюань вышел за пределы Китая. Благодаря спартанской дисциплине и верности традициям грандмастера **Цуй Жуйбиня** (ученика Яо Цзунсюня), под Пекином была создана международная академия, воспитавшая мастеров нового поколения, в числе которых был и автор этой книги — **Андрей Владимирович Бражников**.

Ицюань прошел путь от секретной монастырской практики через горнило реальных поединков 20 века к строгой научной системе оздоровления и самопознания. Сегодня это живое, развивающееся искусство, способное вернуть современному человеку то, что у него отобрал мегаполис — монолитное здоровье, природную грацию и абсолютную власть над собственным стрессом.

Глава 2. В чем суть системы Ицюань и из чего она состоит

Для того чтобы понять феномен Ицюань, необходимо осознать его основную суть. Этот стиль ушу уникален тем, что в нем нет привычной для восточных единоборств внешней атрибутики — красивых, но пустых комплексов движений (таолу) и заученных боевых приемов.

Суть системы Ицюань заключается в **достижении тотальной целостности организма через управление фасциальной структурой и центральной нервной системой с помощью направленной мысли (И)**. В Ицюань мы убираем хаос и суету из ума и тела, чтобы вернуть организму его первозданную, природную архитектуру и пробудить скрытые ресурсы здоровья и силы.

Вся система Ицюань — от оздоровления до свободного боя — представляет собой строго логичную, научно обоснованную лестницу, состоящую из **семи взаимосвязанных разделов**. Нельзя пропустить ни одну ступень, так как каждая последующая вырастает из предыдущей.

Семь столпов системы Ицюань

1. Чжань Чжуан — Столбовое стояние

Это фундамент всей системы, её альфа и омега. Внешне практик абсолютно неподвижен, но внутри происходит колоссальная работа. В столбе мы выстраиваем правильную геометрию суставов, сглаживаем поясницу, «подвешиваем» макушку и учимся состоянию **Фан-сун** — полному мышечному расслаблению при сохранении жесткого костного каркаса. Именно здесь мозг учится отключать внутреннюю тревогу и выстраивает новые нейронные магистрали к каждой клетке тела.

2. Шили — Тестирование силы в динамике

Когда структура выкована в статике, мы приводим её в движение. Шили — это очень медленные, тягучие перемещения рук и корпуса. Ваша задача — сдвинуть столб с места, не потеряв укоренения стоп и свободы плеч. С помощью мыслеобразов (движение в густом меду или воде) мозг начинает осязать воздух как плотную среду, а нагрузка переносится с уставших мышц на прочные, упругие фасциальные поезда спины.

3. Цзоу Бу / Моцабу — Осознанное перемещение

Этот раздел опускает руки и переносит упругость столба в ваши ноги. Моцабу («шаг трения») — это искусство ходить, сохраняя непрерывное укоренение и идеальный баланс. Стопа двигается в миллиметре от земли, упруго нащупывая опору, словно вы ступаете по тонкому льду. Такая походка полностью гасит ударную нагрузку асфальта, защищая коленные суставы и межпозвоночные диски от разрушения.

4. Фали — Выброс взрывной силы

Высвобождение энергии пружины, которую мы сжимали в столбе и растягивали в Шили. Фали — это мгновенный, целостный микровзрыв всего тела, происходящий за сотую долю секунды. Здесь не нужен амплитудный замах — импульс рождается от взрывного укоренения стопы в землю (Цуай Ди), разгоняется скручиванием таза и выстреливает сквозь упругие фасции спины в ладонь.

5. Шишэн — Тестирование голоса

Раздел, связывающий дыхание, внутреннее давление и взрывную силу. С помощью извлечения специфических низких звуков из живота (а не из горла) практик Ицюань создает внутри тела мгновенную «пневматическую подушку», которая защищает внутренние органы и позвоночник в момент выброса силы, а также выполняет глубокий вибрационный массаж ЖКТ.

6. Туйшоу — Толкающие руки

Первый этап работы с реальным партнером. В Туйшоу вы учитесь взаимодействовать с чужим давлением, толчками и агрессией. Главная задача — развить **Тин Цзинь** («слушающее усилие», тактильный слух). Через точку контакта предплечий вы учитесь мгновенно считывать баланс и зажимы соперника, мягко нейтрализуя его атаки округлой структурой своих рук и направляя его же силу против него самого.

7. Ши Чжань / Саньшоу — Свободный поединок

Вершина прикладного мастерства Ицюань. Это свободный бой без заранее определенных сценариев. Здесь нет заученных приемов: ваше тело из состояния абсолютного покоя спонтанно и точно генерирует удары, уклоны и перемещения, идеально отвечая на вызов текущей миллисекунды.

Суть Ицюань — в постепенном переходе от покоя к движению, от управления собой к взаимодействию с внешним миром. Каждая ступень этой системы — это драгоценное упражнение, которое плавит ваш стресс, укрепляет сосуды, ЖКТ и суставы, собирая ваше существо в единый, сильный и здоровый монолит

Глава 3. Столбовое стояние — Алхимия неподвижности

Большинство людей воспринимают движение как единственную форму активности. Нам кажется, что если тело не перемещается в пространстве, то внутри ничего не происходит. Столбовое стояние (Чжань Чжуан) полностью опровергает этот поверхностный взгляд. Это не простое застывание в статичной позе. Это — **алхимия неподвижности**, где внешнее движение сводится к абсолютному нулю ради того, чтобы внутреннее движение стало бесконечным.

В традиции Ицюань столб является главным фундаментом. Великий мастер Ван Сян-чжай говорил: «Форма рождается из бесформенного, а великое движение скрыто в абсолютном покое». Когда мы убираем хаотичные внешние перемещения, мы прекращаем тратить жизненную энергию впустую. Мы останавливаем суету и направляем все ресурсы внимания на глубинную перепрошивку организма.

Нейробиология тишины: что происходит с мозгом в столбе

С точки зрения современной западной науки и доказательной медицины, Чжань Чжуан — это мощнейший инструмент нейропластичности. Когда человек застывает в столбе, удерживая в уме определенные ментальные ориентиры, в его центральной нервной системе (ЦНС) происходят фундаментальные изменения:

— **Угнетение Дефолт-системы мозга:** Эта нейронная сеть отвечает за так называемое «блуждание ума» — бесконечный внутренний диалог, фоновую тревогу, переживания о прошлом и планирование будущего. Обычный городской житель проводит в этом режиме до 50% времени бодрствования, что является главным источником ментального выгорания. Концентрация на структуре тела в столбе физически «выключает» эту систему, стирая ментальный шум.

— **Активация интероцепции (Островковая доля):** Мозг переключается в режим глубокого сканирования внутренних сигналов. Он начинает считывать тончайшие изменения тонуса сосудов, микродвижения фасций и ритм дыхания. Это возвращает человеку подлинный контроль над своей физиологией.

— **Стимуляция блуждающего нерва:** Длительное удержание структуры переводит вегетативную нервную систему в парасимпатический режим («отдыхай и восстанавливайся»). Снижается выработка кортизола и адреналина, нормализуется сердечный ритм и выравнивается артериальное давление.

Пошаговый алгоритм построения оздоровительного столба «Яншэн Чжуан»

Чтобы столб перестал быть «мертвым стоянием» и превратился в живую практику, тело необходимо выстроить в строгом соответствии с законами биомеханики. Встаньте на ровную поверхность и соберите структуру снизу вверх:

— **Стопы (Фундамент):** Поставьте стопы параллельно друг другу на ширину плеч (внешние ребра стоп параллельны, как рельсы). Вес тела распределите равномерно. Пальцы ног мягко, без судорожного сжатия, касаются земли, словно лапы кошки.

— **Колени (Амортизаторы):** Слегка присогните колени. Ровно настолько, чтобы убрать жесткий «замковый» упор в суставах. Запомните важное правило безопасности: коленные чашечки должны смотреть строго в ту же сторону, что и носки (второй палец стопы). Никогда не заваливайте их внутрь.

— **Таз и Поясница (Ось силы):** Мягко подайте копчик вперед и вниз, как будто вы хотите присесть на край высокого барного стула. Это движение сглаживает избыточный пояс-

ничный лордоз, освобождая зажатые нервные окончания нижней части тела и открывая дорогу свободному кровотоку. Живот при этом должен остаться абсолютно мягким и расслабленным.

— **Позвоночник и Грудь (Каркас):** Слегка округлите спину, расправляя лопатки в стороны. Грудь должна стать «пустой» — расслабленной и слегка втянутой, без избыточного выпячивания вперед. Представьте, что ваш позвоночник — это упругий, молодой бамбуковый шест.

— **Плечи и Руки (Объём):** Поднимите руки на уровень между пупком и солнечным сплетением. Опустите плечи вниз, а локти разведите в стороны и слегка опустите, создавая округлую форму. Ладони обращены к телу, пальцы слегка согнуты и направлены друг к другу. Между ладонями расстояние примерно в два кулака.

— **Голова и Взгляд (Направление):** Выпрямите шею. Мысленно потянитесь макушкой вверх, а подбородок слегка подайте на себя. Это положение в традиции Ицюань называется «подвешиванием за макушку». Взгляд расфокусирован, устремлен сквозь предметы далеко вперед, а уши «слушают» тишину позади тела.

Драгоценные мыслеобразы для активного расслабления (Фансун)

В Ицюань физическая структура удерживается не за счет жесткого напряжения мышц, а за счет работы ума — намерения (И). Настоящее расслабление (Фансун) — это не вялость киселя. Это устранение любого лишнего мышечного сопротивления при сохранении идеальной формы тела. Чтобы поймать это состояние упругой резины, используйте два базовых мыслеобраза:

Образ 1. «Удержание хрупкой сферы»

Представьте, что вы бережно обнимаете руками огромный, тонкий бумажный шар, наполненный водой. Если вы сожмете мышцы рук сильнее — шар лопнет, и вода разольется. Если вы расслабитесь чрезмерно и опустите руки — шар упадет и разобьется. Ваша задача — удерживать его силой своего внимания, сохраняя тончайший баланс между сжатием и расширением. Почувствуйте, как при правильном удержании этого образа физическое напряжение уходит из зажатых дельтовидных мышц и трапеции в широчайшие мышцы спины и фасциальные цепи.

Образ 2. «Теплое озеро»

Представьте, что вы по грудь стоите в чистом, теплом и очень густом горном озере. Вода мягко поддерживает ваше тело со всех сторон, забирая на себя до 80% вашего веса. Натяжение воды бережно держит ваши локти, не давая им упасть под силой гравитации. На вдохе теплая вода слегка подталкивает вас назад — и всё ваше тело упруго, на один миллиметр, смещается к пяткам. На выдохе вода тянет вас вперед — и вы плавно подаетесь к носкам. Вы больше не стоите силой уставших мышц — вы покачиваетесь на волнах среды.

Практический регламент для читателя

Начните практиковать этот столб ежедневно, лучше всего утром, натощак, сразу после пробуждения.

— **Первая неделя:** 5—7 минут. Ваша задача — просто привыкнуть к неподвижности и проверить честность выстраивания суставов.

— **Вторая неделя:** 10—12 минут. Начните активно подключать мыслеобразы и сознательно отпускать мышечные зажимы на каждом выдохе.

— **Целевой показатель:** 20—30 минут непрерывного удержания структуры. Именно после 15-й минуты статики крупные поверхностные мышцы утомляются и выключаются из работы, передавая эстафету глубоким скелетным стабилизаторам и фасциям. Именно в этот момент запускается подлинная регенерация тела.

Глава 4. Внутренняя гидравлика — Здоровье вен и ЖКТ по системе ТКМ

В западной медицине сердце принято считать единственным двигателем кровеносной системы. Однако его мощности физически недостаточно, чтобы в одиночку прокачивать кровь через миллионы микроскопических капилляров и поднимать её обратно от стоп против силы земного притяжения. В организме человека существуют вспомогательные механизмы — так называемые периферические «сердца». Система Ицюань уникальна тем, что она целенаправленно активирует эти скрытые насосы без износа миокарда и суставов. Мы называем этот процесс **внутренней гидравликой**.

С точки зрения традиционной китайской медицины (ТКМ), застой крови (Сюэ Юй) и застой жизненной энергии (Ци Чжи) в нижней части тела — это первопричина большинства хронических недугов современного человека. Длительное сидение за компьютером или в автомобиле буквально перекрывает свободное течение жидкостей в области таза. В этой главе мы разберем два драгоценных инструмента Ицюань, которые реанимируют ваше пищеварение и сосуды ног.

Подошвенный насос и упражнение «Цуай Ди» (Защита от варикоза)

Вены нижних конечностей, в отличие от артерий, не имеют собственного мышечного слоя, способного проталкивать кровь вверх. Движение венозной крови к сердцу происходит за счет сокращения окружающих скелетных мышц — этот механизм в науке называется **мышечно-венозной помпой голени**. Когда мы часами сидим, этот насос мертв. Кровь застаивается в стопах и икрах, растягивая стенки вен и разрушая клапаны.

В Ицюань для решения этой проблемы используется драгоценная микродинамика стопы — упражнение **Цуай Ди** (мягкий захват земли пальцами ног).

Анатомия процесса:

На подошве человека расположено мощное венозное сплетение (сетка Лежара). Когда вы стоите в столбе и выполняете Цуай Ди, происходит следующее:

— Вы не сжимаете пальцы в судорожный кулак. Вы плавно и мягко «впиваетесь» пальцами ног в обувь или коврик, словно кошка выпускает когти, нащупывая опору на влажном песке. Свод стопы при этом слегка приподнимается.

— Это микродвижение мгновенно включает глубокие мышцы голени (длинный сгибатель пальцев и заднюю большеберцовую мышцу).

— Сокращаясь, эти мышцы сжимают глубокие вены голени со всех сторон. Давление внутри сосудов резко возрастает, венозные клапаны открываются, и застоявшаяся кровь мощным гидродинамическим импульсом выбрасывается вверх, к сердцу.

Как практиковать в столбе:

Совместите Цуай Ди с мислеобразом «Теплого озера» и микрокачениями, которые мы разобрали в первой главе.

— Когда ваше тело едва заметно (на миллиметр) подается **вперед на носки** — пальцы ног совершают мягкий, плотный захват земли. Насос голени выжимает кровь вверх.

— Когда тело плавно смещается **назад на пятки** — пальцы ног полностью расслабляются, позволяя новой порции крови заполнить сосуды стопы.

Результат: Через 5—7 минут такой практики вы физически почувствуете покалывание и горячую пульсацию в икрах и ладонях. Это признак того, что миллионы «спящих» капилляров открылись, а венозный застой полностью ликвидирован.

Даньтянь и диафрагма: висцеральный массаж ЖКТ

Второй важнейший гидравлический насос нашего тела — это **респираторная помпа**, приводимая в движение диафрагмой. Хронический ментальный стресс заставляет человека бессознательно зажимать мышцы брюшного пресса и переходить на поверхностное, грудное дыхание. В результате диафрагма блокируется, а органы брюшной полости (желудок, кишечник, печень, желчный пузырь) оказываются зажатыми в жесткие тиски. С точки зрения ТКМ, это приводит к «внутреннему жару» и застою в меридианах Селезенки и Желудка.

В столбе Ицюань мы возвращаем телу его природное, младенческое дыхание — **дыхание Даньтянь** (нижней частью живота).

Биомеханика оздоровления ЖКТ:

— Выстраивая правильную поясничную структуру (копчик подан вперед и вниз), вы освобождаете пространство внутри брюшной полости.

— Мышцы пресса полностью расслабляются, живот становится мягким и податливым.

— На вдохе вы не надуете живот искусственно. Ваше внимание уходит вглубь, на 3—4 сантиметра ниже пупка (в область нижнего Даньтянь). Диафрагма опускается глубоко вниз, мягко расталкивая внутренние органы. Живот и поясница упруго расширяются во все стороны.

— На выдохе диафрагма плавно поднимается вверх, а передняя стенка живота естественно возвращается в исходное положение.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.